

## « Детская истерика: как успокоить ребенка? »

**Детская истерика** - явление, с которым, к сожалению, рано или поздно сталкиваются все родители. Когда ребенок впадает в истерику, родители теряются, не знают, что делать, как быстрее прекратить этот кошмар. А если истерика случается в общественном месте? Тогда бедные родители просто не знают, куда деваться от стыда, и готовы провалиться сквозь землю прямо на месте. Истиерику, когда она уже началась, не остановить. Поэтому родителям следует, прежде всего, научиться избегать истерик. Но если эта неприятность все же случилась, то ребенка нужно успокоить. Вот только как это сделать? Попробуем разобраться.

**Детская истерика** – это сильный эмоциональный всплеск, приступ, подкрепленный, как правило, негативными эмоциями: раздражением, гневом, отчаянием, агрессией. Детские истерики сопровождаются громким криком, плачем, ребенок выгибается назад. В состоянии истерики ребенок слабо контролирует свою моторику, он может биться головой об стену или о пол и при этом практически не чувствовать боли.

Что вызывает детскую истерику? Толчком к началу детской истерики может послужить обычное родительское «нет». Это является для ребенка мощным эмоциональным раздражителем. Вообще сам приступ истерики длится недолго. Потом чаще всего ребенок продолжает кричать и плакать, чтобы добиться от родителей своего.

Припадкам и истерикам подвержены дети со слабой нервной системой, неврологическими нарушениями. Истерика может пройти бесследно, а может окончиться рвотой или отдышкой, внезапной вялостью и усталостью ребенка. Если у вашего малыша наблюдаются такие симптомы при истерике – это повод обратиться в неврологу.

**Одно из важнейших условий детской истерики** – наличие зрителей. Чем больше людей обращает внимание на происходящее, тем быстрее ребенок может добиться желаемого. От реакции родителей зависит, будет ли ребенок прибегать к этому методу в дальнейшем.

Наиболее часто истерики случаются у детей от года до пяти. После пяти лет дети истерики почти не закатывают, т.к. знают, что за истерикой последует наказание.

Лучшее средство борьбы с детскими истериками –

**профилактика.** Если вы собираетесь пойти на прогулку или за покупками, то ребенок должен быть выспавшимся, сытым, ему должно быть удобно, не холодно и не жарко. Любому дискомфорту может стать поводом к истерике. Кроме того, с помощью истерик дети часто стараются привлечь внимание родителей.

Толчком к началу истерики обычно служит каприз – «не хочу, не буду». Можно попытаться предотвратить истерику, используя «отвлекающие маневры». (Игры, наблюдения, «Смотри, птичка полетела» - старо, как мир, но на малышей действует почти безотказно).

Когда истерика уже началась, не пытайтесь успокоить ребенка – не поможет. Чем больше вы вокруг него суетитесь - тем продолжительнее будет «концерт». Самое верное средство – не обращать внимания и не поддаваться на истерику. Конечно, трудно спокойно стоять и смотреть, как твой малыш буквально разрывается, но это необходимо. Можно отойти на небольшое расстояние и демонстративно отвернуться. Не обращайте внимание на осуждающие взгляды посторонних. Если вы будете потакать капризам только, чтобы избежать скандала на глазах у посторонних, приготовьтесь – вам придется делать это постоянно. Не пытайтесь во время истерики взять ребенка на руки или поднять с пола. Пусть вдоволь покатается на полу и поразмахивает кулачками, но поймет, что ничего этим не добьется.

Не наказывайте ребенка за истерику, тем более при всех. Когда малыш успокоится. Вы можете спокойно обсудить с ним, что вызвало его расстройство. Объясните ребенку, что вы все равно его любите и вам не нравится не он сам, а его поведение. Ребенок должен научиться понимать. Что свои чувства и желания можно выражать цивилизованно.

**Чтобы навсегда прекратить истерики,** важно поддерживать политику нетерпимости к истерикам. Это значит не уступать требованиям маленького шантажиста ни дома, ни в магазине, ни в детском саду. Важно, чтобы все члены семьи вели себя точно так же, как и вы.

Когда ребенок поймет, что его истерики ни на кого не действуют, он перестанет их использовать.